

Рецепты из кабачков

50 БЛЮД И ЗАГОТОВОК
ДЛЯ БОЛЬШОГО УРОЖАЯ



Кулинарное открытие (Эксмо)

Сборник кулинарных рецептов
**Рецепты из кабачков. 65 блюд и
заготовок для большого урожая**

«Эксмо»

2026

УДК 641.55
ББК 36.997

Сборник кулинарных рецептов

Рецепты из кабачков. 65 блюд и заготовок для большого урожая /
Сборник кулинарных рецептов — «Эксмо», 2026 — (Кулинарное
открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-249647-9

Кабачки повсюду: на кухне, в холодильнике, в пакетах у двери – и конца этому богатству не видно? Кабачок – продукт благородный: нейтральный, нежный, сочный. Он легко подружится с сыром и зеленью, чесноком и томатами, яйцами и сметаной, мясом и рыбой. Здесь вы найдете как базовые варианты на скорую руку, так и более интересные сочетания. Кто бы знал, что из кабачка может получиться 50 разнообразных блюд, среди которых: – завтраки: запеканка, гречаники и скрамбл; – выпечка: торт, хлеб и кексы; – горячие блюда: спагетти, фриттата и суп-пюре; – закуски и салаты: с мятой, по-корейски, в кляре. В помощь каждой хозяйке, которая хочет практического применения своему урожаю и восхищенных отзывов от домочадцев. Некоторые из рецептов очень необычны и могут вполне сойти за ресторанное блюдо! Удивите родных подачей, а все остальное за вас сделает кабачок.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-249647-9

© Сборник кулинарных рецептов, 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	6
Рекомендации по обработке кабачков	7
Как хранить кабачки	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Рецепты из кабачков. 65 блюд и заготовок для большого урожая

Серия «Кулинарное открытие»

ХЛЕБ*СОЛЬ®

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Сезон кабачков... И ситуация, знакомая каждому. Сначала вы с радостью собираете первый урожай и готовите из него любимые блюда: румяные оладьи на завтрак, ароматное рагу на ужин. Все идет по плану. Через некоторое время собираете урожай снова – и принимаетесь за заготовки на зиму: икра, маринованные кабачки, закуски. Банки выстраиваются рядами в кладовке. Потом начинаете щедро делиться с соседями и коллегами, которые сначала благодарят, а потом начинают прятаться при вашем появлении... А кабачки все растут и растут!

Что же делать с богатым урожаем, когда, казалось бы, вы уже приготовили все возможные блюда и запасли впрок баночки?

Благодаря этой книге вы узнаете, что кулинарный потенциал кабачка практически безграничен. Из этого скромного овоща можно приготовить и завтрак, и обед, и ужин, и даже десерт. И вам не надоест!

В этой книге собрано 50 лучших рецептов: праздничные, повседневные, легкие и посложнее. Среди привычных и классических блюд есть и экзотические, которые помогут разнообразить рацион, например маффины из кабачка, чебуреки, кабачковый сыр.

Пусть урожай кабачков будем вам в радость!

Рекомендации по обработке кабачков

Когда кабачков много, особенно важно правильно их распределить: какие приготовить сразу, какие оставить на хранение, а какие отправить в заморозку. Здесь собраны простые рекомендации, которые помогут сохранить урожай без лишних хлопот.

Кабачки удобно делить на молодые и полностью зрелые.

Молодые кабачки небольшие, с тонкой кожицей и мягкими семечками, отлично подходят для жарки, гриля, быстрых рагу, омлетов и оладий, но хранятся недолго.

Зрелые кабачки крупнее, с грубой кожей и заметными семенами, хороши для икры, супов-пюре, тушения и запекания и могут долго храниться.

В первую очередь лучше использовать поврежденные плоды, с вмятинами и царапинами.

Через царапины быстрее уходит влага, активнее развиваются микроорганизмы, и кабачок начинает портиться заметно раньше остальных.

Как хранить кабачки

Молодые кабачки храните в холодильнике

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.